P.V. MARCHESSEAU
BIOLOGISTE



TUBE DIGESTIF

Gastrite, ulcère, appendicite, colite, constipation, diarrhée, hépatite, hémorroïde, cancer, etc...

Livret n° 7

EDITE PAR L'AUTEUR
26, rue d'Enghien - 75010 PARIS

Collection : «petits précis de l'Humanisme Biologique»

Santé — Beauté

Ouvrages
de perfectionnement humain
du biologiste P.V. MARCHESSEAU

Vitalité — Longévité

Pour recevoir la liste complète de tous les ouvrages de l'auteur, édités à ce jour, prière de demander à nos bureaux (26, rue d'Enghien, Paris X), le « dépliant » mentionnant les titres et les conditions d'expédition.

(Joindre enveloppe timbrée , et portant votre adresse lisible.)

N.B. — Un documentation sur les numéros de la revue : « La Vérité », encore disponibles, sera adressée par la même occasion.

Pour adhérer à la **"Fédération Internationale de Naturopathie"** et à l'**"Académie Internationale d'Humanisme Biologique"**, faire la même démarche.

E. et G. LANGLOIS
29 Rue Bucourt
92210 ST CLOUD
Tél : (1) 46.02.46.74

« Mieux vaut prévenir que guérir, et, s'il faut soigner, mieux vaut le faire sans nuire. »

P.M.

Maladies du Tube Digestif

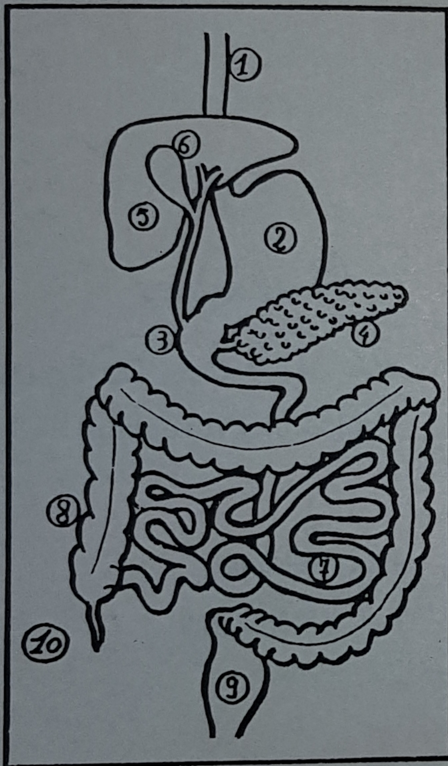
(Soins et Prévention)

Par le Biologiste

P. V. MARCHESSEAU

DESSIN ANATOMIQUE

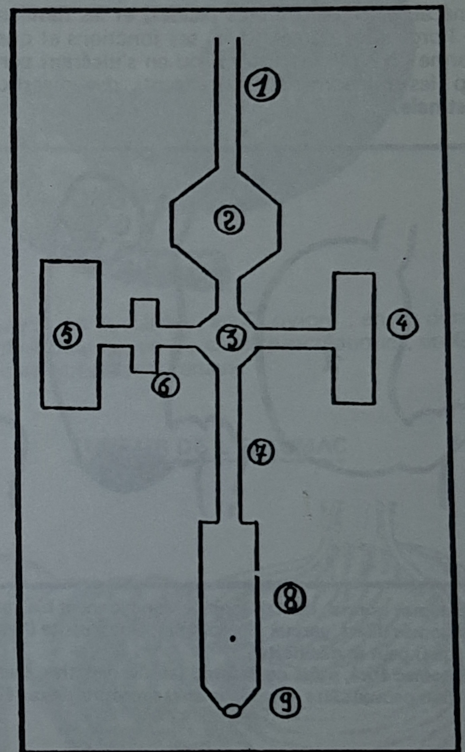
DU TUBE DIGESTIF



1. - **Œsophage** (premier conduit).
2. - **Estomac** (première poche).
3. - Carrefour du **duodénum**.
4. - **Pancréas** (glande digestive).
5. - **Foie** (glande de digestion et d'excrétion).

SCHEMA ANATOMIQUE

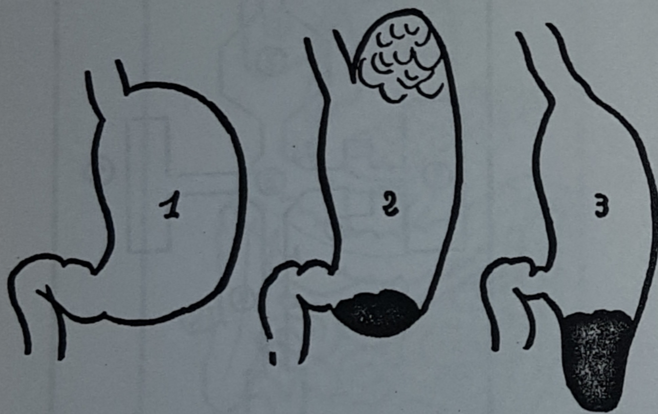
DU TUBE DIGESTIF



6. - **Vésicule biliaire** (recevant les sucs et résidus du foie).
7. - **Intestin grêle** (digestions finales et lieu d'absorption).
8. - **Gros côlon** (égout évacuateur).
9. - **Rectum** (ampoule rectale).

Comment on délabre l'Estomac...

Les **grands signes** (avertisseurs) que rien ne va plus sur le plan stomacal, sont les **brûlures (acides)** et les **flatulences.** Ils indiquent que l'organe se dérègle dans ses fonctions et que, peu à peu, il se déforme en s'**étirant** (ptôse) ou en s'**ulcérant** perturbant du même coup les phénomènes sous-jacents des digestions **duodénale** et **intestinale.**

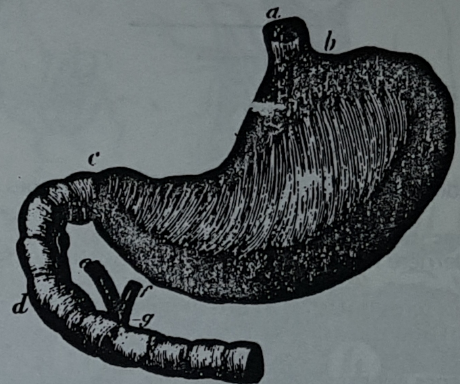


1 – **Estomac normal,** haut et tonique, fonctionnant bien sans lenteur.
2 – **Estomac dilaté,** gazeux (aérophagie). Une gastrite (hyperchlorhydrique) peut se manifester.
3 – **Estomac étiré, ptôsé** ou **défoncé** (atonie digestive, acidisme, ulcération peuvent être les phénomènes successifs de cet état).

Règle de santé. – L'estomac ne doit pas être proéminent après un repas. On doit distinguer les **côtes** et les **reliefs musculaires** du « grand droit ».

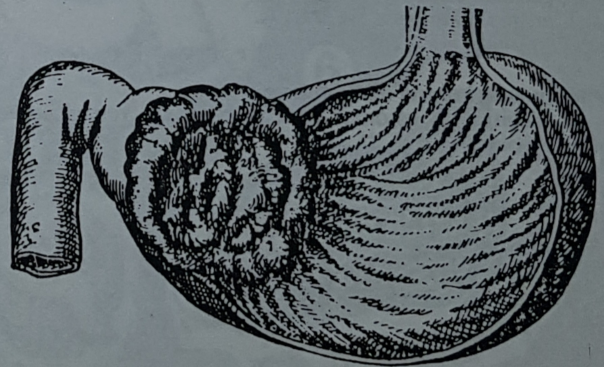
Le régime et la gymnastique sont les deux **CLEFS** de toute remise en état. Les poudres et les tisanes ne sont que des **masques.**

ESTOMAC SAIN



En **A,** œsophage ; en **B,** cardia ; en **C,** pylore ; en **D,** duodénum ; en **E,** canal cholédoque ; en **F,** canal pancréatique ; en **G,** orifice commun des deux précédents canaux.

TUMEUR DE L'ESTOMAC



On voit nettement l'énorme **chou-fleur** qui s'est développé sur la muqueuse interne au niveau de la petite **courbure.**

L'APPAREIL DIGESTIF

Étude de quelques lésions et dispositions d'organes.

1 – **Estomac sain.** On voit la vascularisation en **A,** et la place de la **rate** (derrière la grande courbure de l'estomac en **B**).

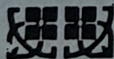
2 – **Côlon.** (gros intestin). Portion **saine** (à noter la régularité des circonvol utions).

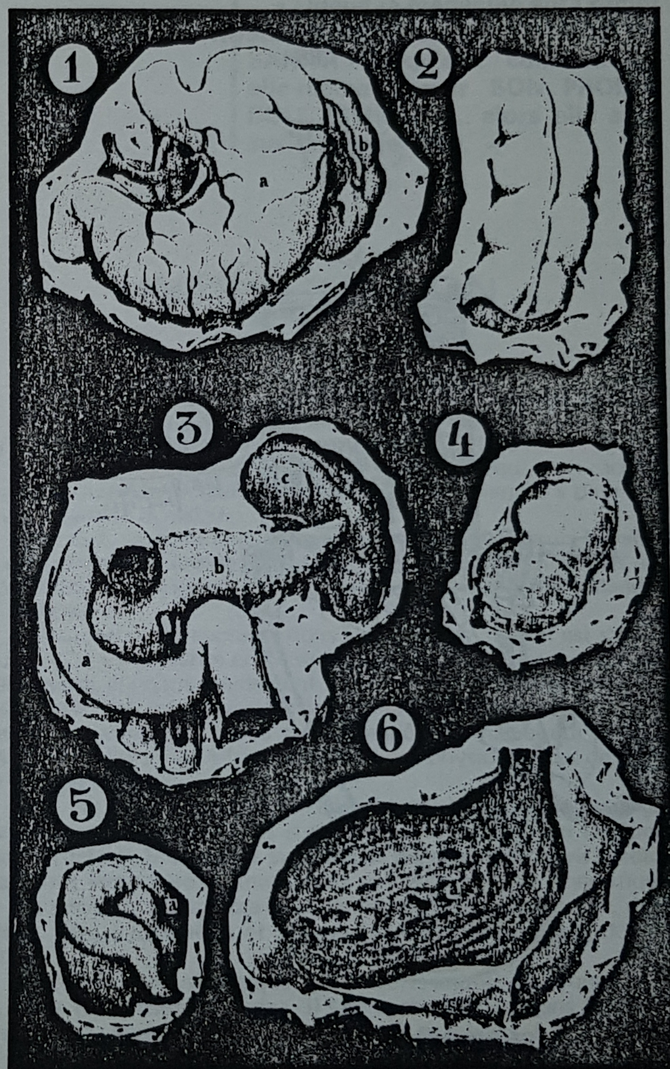
3 – **Les organes annexes.**
A – Duodénum, contournant le pancréas (en **B**).
La **rate** apparait en **C.**

4 – **Intestin malade.** La portion du grêle, ici figurée, est une partie de la muqueuse interne, lésionnée par la **thyphoïde.**

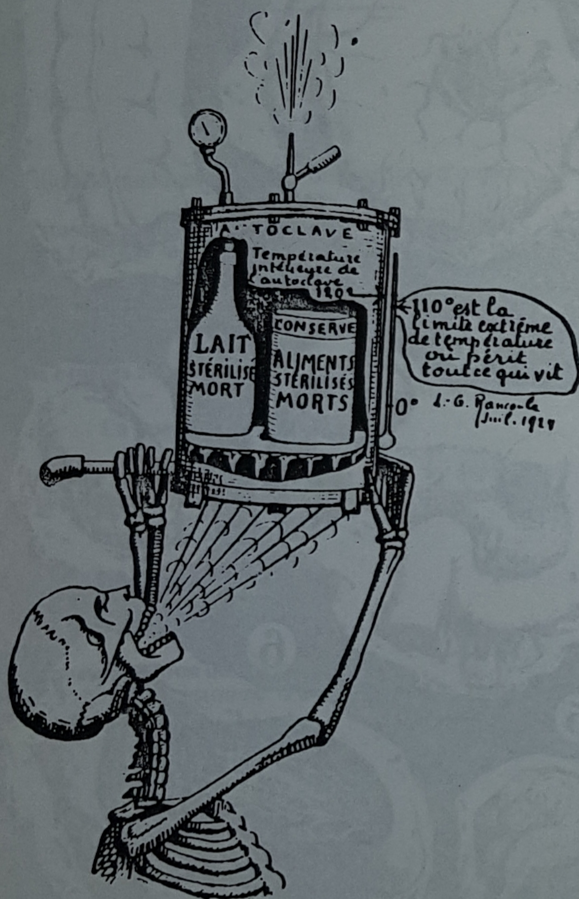
5 – **Appendice sain.**
L'entrée du grêle se situe en **A.**

6 – **Muqueuse interne de l'estomac.**
Il s'agit d'un estomac d'alcoolique. On remarque en **A** les lésions visibles.





LE FEU ET LA CHALEUR
SONT LES



ENNEMIS DE NOS ALIMENTS
ET DE NOS INTESTINS

« Quand la médecine aura réduit LA CHIRURGIE A L'ETAT D'ARTISANAT, et qu'elle commencera elle-même à voir SON PROPRE ROLE DIMINUER... alors elle sera sur la bonne voie. »

X...

INTRODUCTION

« Il est des circonstances où trop de prudence confine à la complicité, et où le silence est signe de lâcheté. » (P.S.)

Les maladies classiques sont des « **masques** », qui nous cachent la **réalité morbide**. Il faut savoir arracher ces « masques » pour voir le vrai visage de la maladie.

On sera, alors, étonné de constater que c'est toujours **le même et unique visage morbide** qui se dessine sous la multiplicité des maladies cliniques, auxquelles se laissent si souvent prendre **Malades** .. et ... **Médecins.**

Nous les comprenons et nous les excusons, mais il est sage de montrer où est la vérité en ce domaine ; d'autant plus que la **Sécurité Sociale** épuisera rapidement les finances de l'**Etat,** dans cette course aux thérapeutiques locales, palliatives et trop souvent toxiques, qui n'atteignent pas la **cause première** du mal, et qui compromettent toujours plus à fond les conditions physiologiques de survie du cheptel humain.

Au jeu des maladies, qu'on laisse se développer et **qu'on soigne maladroitement** (lorsqu'elles sont bien constituées) **par la répression aveugle et brutale des symptômes à l'aide de poisons médicamentaires** (considérés comme seuls moyens vraiment scientifiques de traitement), on prépare pour demain une **race amoindrie, dégénérée, faite d'incurables et sans espoir d'avenir** (maladies dégénératives).

L'hygiène physiologique, naturelle, s'impose plus que jamais au siècle de la **chimie abusive**. Il faut apprendre aux gens **à manger, à s'exercer, à respirer, à s'ensoleiller, à se relaxer, à se négativer, à activer leurs émonctoires, à solliciter leurs fonctions réflexes,** etc ...

La race humaine a été faite de la sorte, **au contact des éléments du milieu originel,** et cela pendant des millénaires. Elle dégénère dans **un milieu artificiel** et dans un milieu autre que le sien ; elle se régénère que par un retour méthodique au milieu qui l'a vue naître.

Que dans l'urgence, on use de quelques drogues de laboratoire pour soulager, cela peut être admis et toléré, mais qu'on fasse de ce moyen **la seule méthode valable et suffisante,** dans l'oubli total de la réfection du terrain ou du fond humoral par les agents naturels, est une menace grave qui pèse sur la destinée de l'**Humanité.** C'est une fausse orientation médicale. C'est la raison pour laquelle nos efforts tendent sans cesse, et encore aujourd'hui, à rappeler cette condition de survie aux **Aveugles** que sont la plupart des gens de ce monde moderne.

A propos **des maladies du tube digestif,** nous allons préciser notre pensée et montrer aux lecteurs de cet opuscule, comment ils doivent raisonner face à la maladie en général, et face à nos maladies en particulier. Les maladies du tube digestif serviront ici, d'exemples **pour illustrer notre enseignement.**

● « On détruit ses fonctions et organes digestifs en mangeant mal ; on les restaure en mangeant **correctement.** »

P. M.

● « Les **bons aliments** (spécifiques et naturels) sont les seuls médicaments prévus par le **Créateur.** »

P. M.

● « Dis-moi ce que tu manges, et en voyant ton « tempérament », je te dirais ce que tu deviendras. »

P. M.

I - La « Mécanique » digestive

(Organes et fonctionnement)

Le tube digestif humain est composé de cinq poches : **bouche, estomac, duodénum, intestin** et **côlon.** Chacune de ces poches a une ou plusieurs fonctions digestives bien précises. En gros, la digestion est une lente **« dégradation » des aliments** (tels qu'ils sont donnés dans la nature, dans leur complexe moléculaire) **vers les formes les plus simples de leurs constituants** (afin d'une assimilation humorale, puis cellulaire). Cette « dégradation » s'opère tout au long des cinq poches.

1 - LA BOUCHE, première poche, sert au broyage des aliments (dents) et à leur insalivation (par les glandes salivaires, dont le suc contient un ferment **alcalin** : la « ptyaline », prédigérant **les sucres** et **les amidons** en les transformant en glucoses et maltoses).

2 - L'ESTOMAC est la seconde poche, reliée à la première par un tube de simple communication appelée : **œsophage.** L'estomac est une énorme poche de 25 cm de profondeur, en forme de haricot ; qui secrète un **liquide acide** (chlorhydrique) et un ferment : la **pepsine,** destinés à transformer les **protides** (aliments azotés : viande, fromage, poisson, et autres produits quaternaires d'origine animale ou végétale) en éléments constitutifs plus simples, appelés : **peptones et polypeptides.** Sa fonction est **acide.** A noter que l'homme n'a **qu'un estomac** (une seule poche) du fait de son type **« frugivore »,** alors que les **granivores** (céréaliens), les **herbivores** (mangeurs d'herbes) ont des estomacs **à 3 ou 4 poches.** Les **carnivores** (tigre) n'ont qu'une poche, mais leurs réactions acides sont beaucoup plus fortes que chez l'homme (les fauves digèrent **la peau** et **les os** de leurs victimes, sans difficulté).

3 - LE DUODÉNUM, partie fixe de l'intestin grêle, est un tube à fonction digestive alcaline qui reçoit **la bile** venue du **foie,** et les sucs venus du **pancréas.** La bile émulsionne les **lipides** (corps gras) ; et les **divers ferments pancréatiques** (lipase, tripsine, amylase, insuline, etc ...) agissent sur **les trois catégories d'aliments** (protides, lipides et glucides) et continuant le travail de la bouche, de l'estomac et de la bile.

4 — L'INTESTIN, quatrième poche digestive, en forme de long tube flottant et contourné, achève par ses sucs les transformations alimentaires. A ce niveau, les **amidons** devenus des **sucres,** et les sucres dédoublés en **dextroses** (glucoses), et **lévuloses** (fructoses) passent dans la **veine porte** (à travers les villosités intestinales) et gagnent le **foie,** où ils sont stockés sous forme de « glycogène », et livrés aux muscles pour leurs contractions (le sucre est le « carburant » du muscle). Les **protides** (aliments azotés) devenus des peptones et des polypeptides, puis des **acides aminés,** suivent la même voie portale. Au foie ils sont regroupés (comme des lettres servant à faire des mots) pour aller reconstituer nos tissus). **Les acides aminés** sont les « briques » de la construction organique.

Quand aux **lipides** (corps gras : beurre, huile, etc...), divisés en glycérine (sucre) et en acides gras, au niveau du duodénum et de l'intestin, ils prennent deux voies distinctes : la glycérine prend la voie portale vers le foie en sa qualité de sucre ; et les acides gras, insolubles, usent de la voie lymphatique et vont directement **au cœur,** puis aux poumons où ils seront oxydés.

L'intestin est, donc, le lieu des **ultimes transformations** des aliments, et celui des **assimilations** des produits plus simples ainsi obtenus. C'est la « plaque tournante » de la santé ou de la maladie.

5 — LE GROS COLON, cinquième et dernière poche, sans action digestive, est un gros tube d'évacuation **des matières alimentaires résiduelles,** dites « fécales ». Le côlon est surtout un **égout collecteur.**

La digestion est, donc, le moyen prévu par la **Nature** (ou le **Créateur**) pour transformer des aliments très complexes en leurs éléments constitutifs plus simples, **afin qu'ils puissent passer à travers les filtres cellulaires** pour aller aider à la locomotion (mouvements musculaires), aux activités organiques, à la croissance et à la réparation des tissus durs et mous.

L'appareil digestif (de la bouche à l'anus), avec toutes ses diverses poches et ses ferments, est comparable à une vaste **usine de raffinage,** destinée à entretenir la vie organique. Le moindre **désordre** dans cet appareillage entraîne, comme on peut s'en douter, de graves répercussions sur l'économie générale. Ce n'est pas une simple vue de l'esprit que de prétendre que la plupart des maux qui nous atteignent ont une **origine intestinale.** Le Naturopathe l'affirme, et le démontre chaque jour par **ses cures** de réforme alimentaire, et draineuses, provoquant l'auto-guérison.

II - Les désordres digestifs

(vus sous l'angle médical)

Suivant l'enseignement habituel, symptomatique, les grandes maladies qui frappent le tube digestif sont les suivantes :

1 — MALADIES DE LA BOUCHE.

Elles se manifestent par des **inflammations locales** (gencives : **gingivite**) ou **plus étendues** (langue : **glossite**, intérieur de toute la bouche : **« stomatite »,** qui peut être aphteuse, catarrhale, mercurielle ou saturnine) ; ou encore par des **plaques blanches** sur les muqueuses (leucophasie buccale, muguet des nourrissons, etc ...). Des **cancers** des lèvres, de la langue et les diverses **carries dentaires** et **abcès** se remarquent, également, à ce niveau.

2 — MALADIES DE L'OESOPHAGE.

On note des **brûlures** (par absorption de liquides caustiques acide ou soude), des **cancers** de l'œsophage, des **dilatations** et des **allongements** de ce tube (avec des **régurgitations** et des **spasmes).**

3 — MALADIES DE L'ESTOMAC.

Plus nombreuses que les précédentes, nous les présentons, ici, suivant un ordre alphabétique :

- **Aérophagie :** formation de gaz dans l'estomac (avec éructations, flatulences, douleurs cardiaques par compression) ;
- **Anorexie :** perte de l'appétit, avec contractions douloureuses de l'estomac, accompagnés d'asthénie physique et psychique ;
- **Cancer :** tumeur maligne (épithélioma et plus rarement sarcome), avec amaigrissement, vomissements muqueux et sanglants ;
- **Douleurs,** qui accompagnent les **gastrites,** les **ulcères,** les **cancers, etc. Elles siègent** au creux de l'estomac ; à droite de la ligne médiane, elles indiquent une affection du **duodénum** et du **pylore** ; à gauche, elles peuvent révéler un **ulcère** de la petite courbure ; les crampes sont le signe d'ulcération ; les brûlures témoignent de **gastrite** ; les douleurs juste après le repas sont les effets d'une indigestion (dysepsie) ; trois à quatre heures après les repas, elles font penser à un **ulcère** du duodénum ; fréquentes, il s'agit d'une gastrite ; constantes, elles signalent un **ulcère calleux** ou un **cancer ;**

- **Dyspepsies et gastrites :** troubles fonctionnels sans lésions ou avec lésions discrètes (inflammatoires) qui s'accompagnent d' **hyperacidité** (aigreurs, brûlures, etc.), de douleurs, de ballonnements, avec au niveau de l'intestin des coliques, des diarrhées ou de la constipation ; on note, encore, des palpitations (cœur), de la congestion ou des sueurs (visage), des vertiges et des syncopes ;
- **Hématémèses :** rejet de sang par la bouche ; peu abondants, avec éblouissements et tendance syncopale, ils indiquent des états de dyspepsie ou d'anorexie ; importants (hémorragies), ils signalent **un cancer** (sang noir digéré) ; **ulcères, cancers, gastrites, cirrhoses, lithiases biliaires, appendicites, tabès,** y prédisposent ;
- **Indigestions :** arrêt ou ralentissement de la digestion gastrique (fatigue, froid, émotion, repas copieux, insuffisance hépatique, intolérances, etc.), avec sueurs froides, syncopes, **vomissements ou diarrhée** (qui libèrent le patient) ;
- **Ptôse gastrique :** étirement de la poche, avec dyspepsie, flatulences, lassitude, vertiges, nausées, anxiété, etc...;
- **Perforations :** accident grave et brutal survenant au cours de l'évolution d'un ulcère mal soigné ;
- **Ulcère :** ulcération de la muqueuse gastrique, qui se sclérose à mesure qu'elle s'étend, avec vomissements, hémorragies, douleurs violentes périodiques, évoluant vers la perforation et la cancérisation, siégeant surtout au niveau de la grande courbure, et au pylore (avec sclérose et fermeture de l'estomac) ;
- **Vomissements :** rejets par la bouche du contenu gastrique ; les « pituites » claires du matin signalent une **gastrite** (alcoolique) ; les rejets matinaux avec débris alimentaires font penser à une **sténose du pylore** ; les rejets deux heures après le repas sont le fait **d'une indigestion** ; très tôt après le repas, ils doivent faire soupçonner **un cancer** ; nocturnes, il s'agit d'un **ulcère** ; en forme de jets (fusées), une méningite est possible ; de nature porracée (jus de poireaux), ils indiquent une **péritonite** ; et les rejets fécaloïdes (putrides), marquent une **occlusion intestinale.**

4 – MALADIES DES INTESTINS.

Toujours par ordre alphabétique, nous avons :

- **Appendicite :** inflammation de l'appendice, avec douleur dans la fosse illiaque droite (à mi-distance entre l'ombilic et la saillie de la hanche) ; et crises paroxystiques (coliques apendiculaires) ; état de fièvre, avec palpitations (cœur), vomissements et abattement ; évolution vers la chronicité avec plastron appendiculaire, abcès, etc ...

- **Cancer :** tumeur maligne du **gros côlon** (12 % des cancers qui se signalent par des coliques violentes, de l'inappétence, une constipation rebelle, du sang rouge après les selles et un amaigrissement rapide ; le cancer du rectum se remarque par des hémorragies de sang rouge **avant les selles ;**
- **Constipation :** retard du transit, selles rares, matières dures par suite d'insuffisances digestives multiples, mauvaise alimentation, adhérence, fibrome, prostatite, vie sédentaire, etc
- **Diarrhée :** selles liquides, avec digestions incomplètes des aliments, libératrices d'une constipation, ou déterminées par la dysenterie (glaires sanglantes), des affections du foie, des états nerveux, etc ..;
- **Dysenterie :** affection parasitaire (amibienne) ou microbienne (bacillaire), avec ulcérations, fièvre, évacuation de glaires, etc ..;
- **Entérite :** inflammation de la muqueuse intestinale, avec spasmes, diarrhées ou constipation ;
- **Entéro-colite muco-membraneuse :** affection du côlon, avec constipation en « crottes de chèvre », coupée de diarrhées, et émission anale de mucus et fausses membranes (blanc d'œuf) ;
- **Fissure et fistule de l'anus :** ulcération des plis radiés de l'anus, avec violentes douleurs après les selles ;
- **Hémorragies :** rejets par l'anus de sang (intestin) d'une manière discrète ou abondante ; **le sang rouge** vient du rectum ; **le sang noir** du début du côlon ou du grêle ; le sang glaireux indique un ulcère du côlon ;
- **Hémorroïdes :** varices de la veine porte (anses ano-rectales) par suite d'affections variées (foie, rectites, polypes, cancer, odénum, calculs biliaires, fibrome, kyste de l'ovaire) ;
- **Invagination intestinale :** télescopage de l'intestin (engainage d'une portion de l'intestin comme un doigt de gant incomplètement retourné) ;
- **Occlusion intestinale :** obstruction brutale du tube intestinal, avec douleurs violentes, et vomissements de matière fécales ;
- **Perforation :** perte de substance de la muqueuse (ulcération) pouvant se produire à n'importe quel endroit de la tunique ; se signalent par le **ventre de bois**, une soif intense, de l'hypotermie, un pouls filant, etc .., et pouvant se terminer par une péritonite ;
- **Péritonite :** inflammation du péritoine par infection (suite d'un ulcère, d'une gangrène appendiculaire, de fièvre typhoïde, etc);

- **Ulcère du duodénum :** lésion de l'organe avec vives douleurs trois à quatre heures après les repas ; crises périodiques ; puis l'ulcère devient calleux et de graves hémorragies se manifestent ;
- **Vers intestinaux :** oxyures, ascaries et taenias qui sont des parasites ; démangeaisons du nez et de l'anus ; diarrhées ; toux sèche matinale (taenias).

5 – MALADIES DU FOIE.

- **Le foie**, avec sa vésicule biliaire et le **pancréas** sont des glandes qui appartiennent au système digestif, bien que situées anatomiquement en dehors de ce système :
- **Abcès du foie :** phase ultime d'une **infection hépatique** qui peut apparaître très tardivement ; l'évolution conduit à l'ouverture de l'abcès avec **suppuration**, envahissement des organes voisins et mort rapide ;
- **Cancer du foie :** tumeur maligne du foie (cancer primitif qui se forme spontanément), ou cancer secondaire par extension au foie d'un cancer situé sur un autre organe ; le manque d'appétit pour la viande chez un mangeur habituel de cet aliment est un des signes avertisseurs ;
- **Cirrhose alcoolique :** atrophie avec sclérose et épanchement dans le **péritoine** (ascite) ; ventre ballonné, énorme et urines rares ;
- **Colique hépatique :** calcul qui irrite les **canaux hépatique, cystique** ou **cholédoque ;**
- **Ictère** (jaunisse) : présence de bile dans le sang (teint jaune), et les urines ; selles décolorées, urines d'acajou et mousseuses ;
- **Inflammation des voies biliaires :** inflammation des canaux qui draînent la bile à l'intérieur du foie **(angiocholite)**, et inflammation aigüe de la vésicule biliaire **(cholécystite) ;**
- **Insuffisance hépatique :** réduction fonctionnelle du foie, souvent avec atrophie, avec asthme, urticaire, eczéma, insomnie, etc ...;
- **Kyste hydatique du foie :** tumeur kystique due à un parasite, avec urticaire, diarrhée, anémie ; l'échéance est une ouverture dans la plèvre ou le péritoine, avec des complications mortelles
- **Lithiase biliaire :** calculs (ou boue) dans la vésicule biliaire ; dépôts de sels (cristaux) et de colles (cholestérol, pigments).

6 – MALADIES DU PANCRÉAS.

On distingue l'inflammation du pancréas **(pancréatite aigüe)** qui peut être **suppurée** (évolution vers l'abcès), **hémorragique** (avec syncope) et la **chronique** avec simples troubles digestifs ; le cancer du pancréas ; et le **diabète** (maladie des **îlots de Langerhans,** par insuffisance de sécrétion d'insuline, d'où mauvaise transformation des sucres qui stagnent dans le sang).

III - Les erreurs en Médecine

Comme nous venons de le voir au chapitre précédent, on définit (en médecine classique) une maladie par son **tableau clinique**, et on la reconnaît par **la même observation** (diagnostic par les symptômes). Puis on cherche, dans l'arsenal médicamentaire, le produit (mis au point **expérimentalement** en laboratoire) qui doit faire taire les symptômes. Les résultats sont, en général, **très bons,** mais **ils ne tiennent pas** ; le sujet récidive, ou fait des « transferts morbides » : **maladies secondes.** A cela s'ajoutent les intoxications par les **remèdes toxiques,** et une lente dégradation des aptitudes vitales du malade (dégénérescence).

Les critiques que nous adressons à la médecine classique (allopathique) peuvent se formuler ainsi :

Oubli total de la cause profonde, humorale (cause des causes) dans la recherche abusive des causes secondes ou efficients (froid, microbe, fatigue, intoxications, etc.) qui ne sont que des **causes révélatrices** (ou occasionnelles) dans le meilleur des cas ;

. Confusion sur la nature même de la maladie symptomatique considérée **comme un mal en soi**, alors qu'elle n'est qu'un **« épiphénomène »** mûri sur le terrain des surcharges humorales ;

Enfin, thérapie doublement maladroite, réprimant des symptômes (effets), qui peut gêner les « défenses organiques » (facteurs d'auto-guérison), et qui intoxique par des poisons (remèdes) de plus en plus agressifs.

Rien n'est donc fait sur le plan profond de la maladie. A la rigueur, on peut admettre une telle action **symptomatique et toxique** pour un temps très court, afin de calmer le malade et son entourage, mais il ne faudrait jamais oublier **la médecine des profondeurs**, au niveau des humeurs.

IV - La Naturopathie, seule, atteint la cause

Contrairement au médecin classique, le Naturopathe ne fait pas de **diagnostic**, ni de soins **spécifiques** (répressifs) des maladies symptomatiques. La maladie, pour lui, est **une** ; elle résulte d'un lent encrassement de nos humeurs ou liquides (sang, lymphe, sérums), par les déchets et résidus des **métabolismes digestifs et cellulaires.** Les « crasses » d'origine digestive sont, chez les sujets sans tare héréditaire, **les facteurs déterminants du mal originel,**

causal. Ces « crasses » sont des **colles** (insolubles) et des **cristaux** (solubles), véritable « calamine » du moteur humain, lequel a pour les expulser (s'il le peut) ses quatre émonctoires spécialisés (peau, reins, foie et poumons). A défaut d'éliminations, il y a saturation humorale avec les crises générales d'épuration (**maladies aigües**), et les lentes expulsions locales **(maladies chroniques). Les localisations** s'expliquent par une chute de l'énergie vitale, et la faiblesse tissulaire de l'organe considéré.

L'organe malade n'est pas responsable, c'est **une victime.** Prenons l'exemple de **l'ulcère de l'estomac :** un médecin classique le traitera par des **remèdes antispasmodiques,** des **plâtrages au bismuth,** et des **cicatrisants.** Tout cela est bien au niveau des symptômes, mais le mal en soi, profond, subsiste.

Pour le Naturopathe, le jeûne hydrique et les monodiètes hypotoxiques (aux pommes cuites, ou au jus de légumes), avec quelques drainages au niveau des **reins** et **des glandes de la peau** apportent les mêmes guérisons de surface (symptomatique) tout en agissant sur la **cause humorale,** d'où l'absence de **récidive** et **guérison définitive.** Dans l'urgence, **l'Allopathie et la Naturopathie peuvent fort bien se conjuguer.** Par urgence, nous entendons risque grave **d'hémorragie** ou **de perforation.** De toute façon, l'Allopathie doit vite céder la place à la Naturopathie.

Nous pourrions, ainsi, examiner une par une toutes les maladies, et plus particulièrement **celles du tube digestif** qui nous occupent ici, et faire les mêmes remarques. Pour ne parler que des maladies du tube digestif, elles débutent toujours par des **troubles fonctionnels**, plus ou moins discrets (sauf chez les grands tarés héréditaires). Puis les troubles fonctionnels, mal soignés (symptomatiquement) creusent des **lésions organiques** (maladie à l'état second en Naturopathie). La maladie causale (mal originel), débute toujours par des phénomènes **bénins** d'indigestion discrète, perçue ou non. Tout commence par le ventre. On peut dire que nos **erreurs alimentaires**, jointes à nos déficiences digestives et à nos insuffisances émonctorielles, font **notre mal humoral, profond,** et ensuite tous nos maux particuliers (maladies symptomatiques). Les maladies digestives **lésionnelles** sont déjà des **maladies secondes.**

Expérimentalement, le jeûne autolytique et les régimes hypotoxiques (tels que les monodiètes) améliorent toutes les maladies ; **c'est bien la preuve que le mal est d'origine digestive.** Les grandes lésions organiques (intestinales et autres) sont souvent longues à se réparer, mais **la voie thérapeutique reste la même. Les cures de désintoxication,** dans ces cas-là, doivent être rythmées (ou périodiques), et coupées de **cures de revitalisation.** La compétence d'un Naturopathe évitera les déboires. En ce qui concerne les troubles fonctionnels, tout rentre vite dans l'ordre sans risque d'ennuis.

Le repos digestif et le retour périodique au régime spécifique humain suffit à **prévenir** tous les troubles fonctionnels (quels qu'ils soient, de l'insuffisance hépatique aux diarrhées d'intolérance)

V - Nos Erreurs Alimentaires

A L'ORIGINE DE NOS MALADIES DIGESTIVES ET DE TOUS NOS MAUX

● Nous avons vu comment fonctionne le tube digestif ; la moindre dégradation incorrecte entraîne en chaîne **une série de troubles fonctionnels à tous les étages.** Or, il se trouve que l'homme ne mange pas **correctement,** c'est-à-dire suivant **son anatomo-physiologie digestive.** Il se croit **omnivore,** c'est-à-dire mangeur de tout, et s'autorise en plus le **droit de manger de tout à la fois** (ratatouillage alimentaire) et de tout dénaturer par **le feu et la chimie** (tripatouillage alimentaire).

A ce régime incendiaire, il adjoint des ingrédients tels que l'alcool, le tabac, le café, etc., qui surmènent encore plus ses organes. **Que des troubles fonctionnels digestifs** (plus ou moins graves, et pourvoyeurs de déchets et résidus métaboliques) s'installent, il ne faut pas s'en étonner. Que ces troubles creusent **des lésions au niveau de ce même tube digestif,** tout cela est normal ; enfin que les liquides humoraux se saturent de cette « crasse » d'origine digestive et saturent peu à peu tous les autres organes, c'est dans la ligne pathologique. Inversement que par des **régimes restrictifs**, on limite les troubles, on répare les lésions, et efface les maladies symptomatiques, **c'est remonter la chaîne des effets jusqu'à la cause première.** La clef du problème réside, cependant, dans la conception qu'on se fait de **l'aliment spécifique humain,** laquelle conception explique les erreurs : **viandisme, amidonisme, alcoolisme** (avec **tabagisme, caféisme,** etc.) que nous allons étudier.

L'homme, avons-nous dit, n'est pas Omnivore ; il ne doit pas manger de tout ni de tout à la fois, ni dénaturer ses aliments, ni les saturer de poisons. Au nom de théories fantaisistes, pseudo-scientifiques : le **calorisme,** les **rations chimiques équilibrées,** les **analyses chimiques** des aliments (en vitamines, minéraux, etc.),

on fait manger à **l'homme tous les aliments possibles.** La gastronomie, aidée par le feu (cuisine) facilite cette **déviation catastrophique** pour la **santé.** L'homme, par son tube digestif, s'apparente aux grands singes (frugivores) et non aux granivores (pigeons) ou aux herbivores (vaches) ou aux carnivores (tigres).

L'homme n'a pas de **jabot-germoir** pour manger abusivement des **céréales** ; il n'a pas l'intestin suffisamment **long** pour digérer la cellulose de l'herbe en grande quantité, et ses reins ne laissent pas passer les acides uriques (tamponnées à l'ammoniac) comme les reins des fauves, organisés à cet effet. L'erreur fondamentale de l'homme sur le plan alimentaire est double : **amidonisme** (abus de céréales) et **viandisme**(abus de viande). Les amidons mal transformés donnent des **colles** et les viandes des **cristaux.**

Colles et cristaux sont les « métabolites » qui constituent la **« crasse »,** qui est à l'origine des troubles fonctionnels digestifs, **primitifs**, puis des lésions organiques digestives **secondes** et de toute la gamme des maladies tertiaires étendues à tout l'organisme.

● Le vrai régime humain, spécifique et originel est fait d'aliments **crus**, dans les proportions suivantes : **80 % de végétaux** (légumes aqueux, fruits juteux, gras et secs) et **20 % de sous-produits animaux** (lait, fromage, œufs). **La cuisson** de ces aliments est un acte meurtrier, qui tue les principes vivants indispensables. C'est déjà une **dénaturation** qui passe trop souvent **inaperçue.** Les analyses chimiques sont identiques entre un aliment **cuit** et **cru** ; pourtant, entre un œuf cuit et un œuf cru, il existe une grande différence facile à mettre en évidence. **L'œuf cru, seul, est capable de donner un poussin ; c'est tout dire.**

En mangeant **uniquement** des aliments **cuits** (même spécifiques), l'homme se déminéralise, se dévitaminise, se dédiastase ; en un mot, il se dévitalise, **il perd la vie.**

Il faut, donc, pour conserver sa santé (ou la retrouver) apprendre **à manger cru**, et à manger conformément à notre type digestif. C'est la **loi n°1 de l'hygiène physiologique** (la vraie) et de **la médecine naturelle** (la seule qui favorise l'auto-guérison).

Dans les maladies du tube digestif, un retour progressif au **crudivorisme spécifique et originel** aura raison de tous les troubles fonctionnels, très rapidement, et peu à peu des autres maladies lésionnelles ou celles atteignant d'autres appareils (respiratoire, circulatoire, nerveux, etc.). Dans certains cas, **le jeûne hydrique** (appendicite, occlusion, ulcère), sera utile au début. Ce jeûne doit être réglé par un praticien Naturopathe compétent.

Dans le cas de diarrhée, dysenterie, etc., il est indispensable d'éliminer les **celluloses** des légumes et des fruits, et de les remplacer par des **jus.**

En éliminant de son alimentation l'**amidonisme,** le **viandisme,** le **cuisinisme** (aliments cuits), le **mélangisme,** et puis l'**alcoolisme, le tabagisme,** le **caféisme,** et autres **poisons inutiles,** l'être humain préserve sa santé, et le cas échéant, peut soigner efficacement les débuts d'une maladie possible (digestive, au stade fonctionnel, par exemple). Plus tard, il lui faudra **plus de patience** pour réparer les lésions organiques plus ou moins graves. A un certain stade du désordre, l'irréversibilité est, hélas ! une réalité pathologique ; et si **toutes les maladies** sont guérissables, tous **les malades** ne le sont pas. Il faut tenir compte des usures et de l'énergie vitale disponible. **On peut mourir d'un rhume de cerveau et guérir de son cancer.**

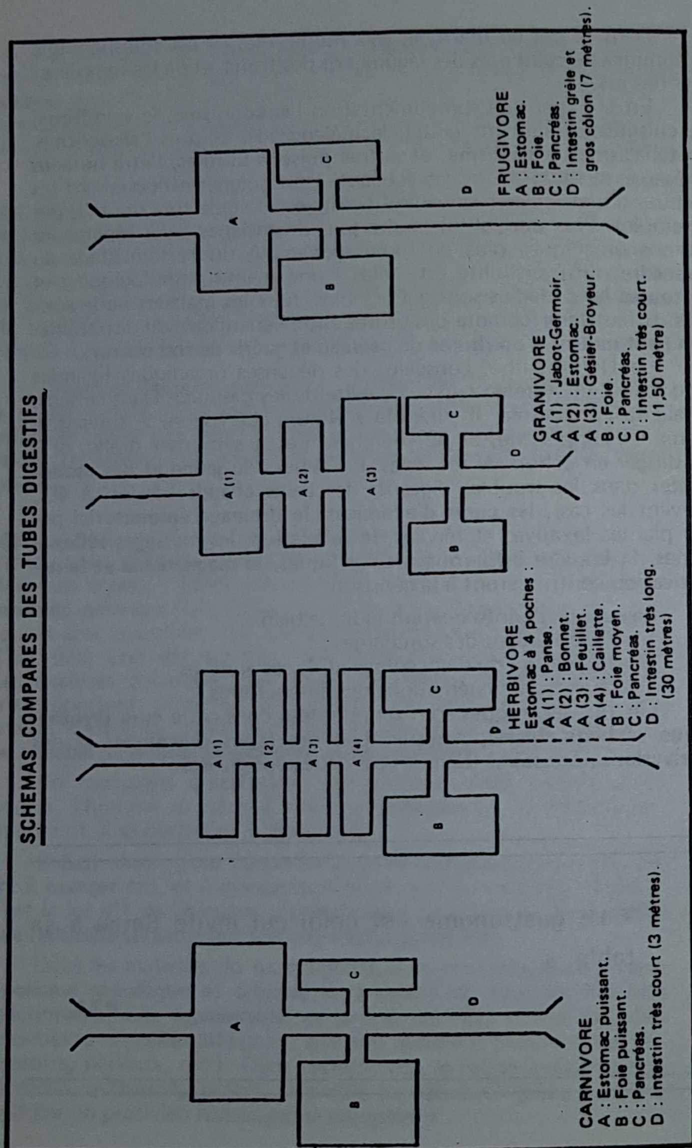
Le Naturopathe, conscient des dépenses organiques (glandes endocrines et système nerveux), évite de les gaspiller. Dans ce sens, il aidera l'organisme, il suivra la « Nature guérisseuse », suivant le conseil d'Hippocrate, et ne cherchera pas à s'imposer à elle, ni à la diriger en dehors de ses voies. En dehors du **jeûne et des monodiètes** dans les troubles digestifs, **les bains chauds** (de 37° à 40°, suivant les cas), **les cures d'exercices, le drainage émonctoriel** par les plantes laxatives et rénales, **la relaxation, les massages réflexogènes, la lumière infra-rouge** (calorifique), **le magnétisme et la négativation** contribueront à la guérison.

La cure de désintoxication indique bien :
1 – Assèchement des surcharges ;
2 – Libération du diencéphale et de ses annexes ;
3 – Ouverture systématique des émonctoires.

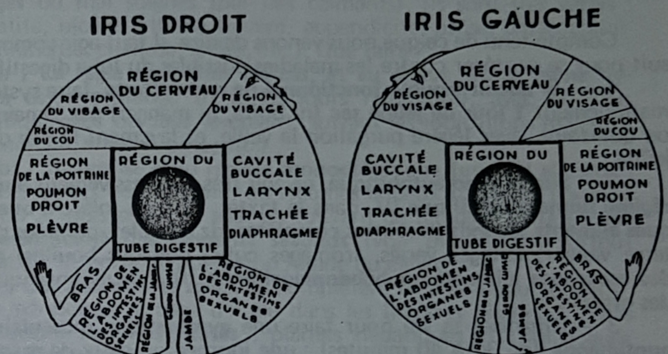
Les dix techniques sont représentées dans cette cure **(synthétique et hiérarchisée),** compte tenu des **repos organiques** et des **dérivations nécessaires** (dans les cas de lésions graves).

« Le gastronome est celui qui invite **Satan** à sa table. »

P.M.



LES ZONES DE L'IRIS QUI INTÉRESSENT LE TUBE DIGESTIF



L'iridologie n'est pas une science exacte d'investigation. Les localisations des organes varient suivant les **écoles**, et tous les sujets ne « marquent » pas de la même façon (iridologie « dynamique » de l'auteur, révélant les faiblesses de l'iridologie « statique »).

Cependant, **certains signes iridiens** sont relativement **constants**. En particulier, la zone du tube digestif qui se situe dans un **carré** enveloppant l'iris. Cette zone doit être étudiée avec une lampe de poche et une loupe.

Cette zone iridienne, présentant par exemple **un fin cercle rouge,** cerclant la pupille, indique un état de **gastrite.** Une collerette bien dessinée en couronne, et très éloignée de la pupille signale un état de constipation ; si sur cette couronne on note des rayons solaires, on est en présence de colite ou de diarrhée.

La normalisation de cette région démontre la valeur de la réforme de vie entreprise qui va vers la **guérison**. L'inverse révèle que les soins suivis ne sont pas **adéquates.**

RESUME DES METHODES NATURELLES DE PREVENTION ET DE SOINS DANS LES MALADIES DU TUBE DIGESTIF

a) Prévention

Compte tenu de ce que nous venons de dire, il faut agir comme suit pour se protéger contre les maladies possibles du tube digestif :

1 — **Si aucun trouble fonctionnel ne se manifeste**, faire systématiquement **1 jour de jeûne sec** (ni boire, ni manger) par semaine ou quinzaine, avec légère purgation la veille, et lavement le soir du jeûne ;

2 — **Sur ce fond autolytique**, revenir très progressivement à **un régime humain spécifique** (V. dans le texte), tout en tolérant **quelques aliments seconds** (biscottes complètes, riz complet, pommes de terre vapeur, laitages variés, fromages cuits, poissons bouillis) et **des escapades alimentaires hebdomadaires,** à titre de gymnastique des organes ;

3 — Organiser sa vie pour faire une **gymnastique musculaire quotidienne** (de 30 à 40 minutes) ; une journée ou deux de **grand air** par semaine si on vit renfermé ; ajouter à celà des bains **chauds ou des sudations** (trois fois par semaine) ;

4 — Eliminer complètement de sa vie les alcools, le tabac, et le café, sauf exception pour **le vin** le jour de l'escapade.

N.B · Cette méthode représente un **minimum vital de précaution** en matière de culture humaine. Il y a plus et mieux à faire pour ce qui y sera décidé.

b) Soins naturels

La maladie apparaît, elle se manifeste à ses débuts par des **troubles fonctionnels.** Que faut-il faire ?

TROUBLES FONCTIONNELS (sans lésions) : aérophagie, gastrite, acidité, indigestion, colique intestinale, insuffisance hépatique, etc ..;

a) **Jeûne hydrique** avec bouillon de légumes (ou jus cru de légumes) sur 2, 3 ou 4 jours environ ; puis maintenir le jeûne 1 ou 2 jours par semaine, tout en adoptant une **alimentation humaine spécifique** (voir le texte . Au cours des jeûnes, purger doucement avec des mucilages, et donner des lavements huileux aromatiques. Pour les intestins fragiles, coliteux, user des **jus crus** de légumes et de fruits (éviter la cellulose) tant que la rééducation ne sera pas achevée.

b) Adjoindre des **aliments seconds** (voir plus haut) à mesure des résultats obtenus ; et terminer sur le système de la prévention.

● **TROUBLES LÉSIONNELS** : ces « troubles » sont une aggravation morbide et naissent à la suite des troubles fonctionnels, **négligés** ou mal soignés (par des calmants). Ils sont très variés : stomatite, ulcère, lithiase biliaire, appendicite, ptôse, entérocolite membraneuse, cirrhose, ictère, etc.). Que faire ?

a) **La règle dans tous les cas, et au début, est le jeûne hydrique** assez prolongé (8 à 10 jours minimum), avec ou sans purgation, avec ou sans lavement, suivant les indications majeures (appendicite, entéro-colite, etc.) ;

b) Puis reprise d'un **régime monodiététique (un seul aliment :** pommes cuites ou compote, ou légumes aqueux (bouillis) pendant 1, 2 ou 3 mois environ, tout en tolérant de temps à autre et **très progressivement** des **aliments seconds** (voir plus haut), surtout dans le cas de perte de poids trop rapide ou élevée ;

c) **Des manœuvres spéciales** complètent bien entendu les soins : purge périodique à base d'huile dans les **lithiases biliaires** ; repas pris couché dans les **ptôses** ; plantes hépatiques et cholagogues dans les **cirrhoses et les ictères,** etc.

Les bains chauds interviendront (sauf dans **l'appendicite,** qui exige des compresses froides). Tout cela est à régler par un praticien averti.

A mesure des améliorations, on retrouve le régime plus doux **des troubles fonctionnels,** puis celui de la **prévention** (avec les **techniques mineures'** (aération, exercitation, sudation, etc.).

3 — **LÉSIONS GRAVES** (irréversibles ou considérées comme telles) mettant la vie du patient en danger : **cancer, ulcère perforant, abcès suppurant, hémorragies abondantes, occlusion,** etc.

Les soins d'urgence (allopathiques et chirurgicaux) ne doivent pas être refusés. La maison brûle, il faut appeler les pompiers. **Le Naturopathe interviendra une fois le danger jugulé.**

« On craint la sous-nutrition, et on meurt de suralimentation. »

P.M.

CONCLUSION

Il n'y a pas de maladies locales, mais seulement des états généraux d'intoxication par des poisons issus des métabolismes ; et **l'alimentation habituelle reste la source n° 1 de cette intoxication.** La thérapeutique classique de répression aveugle des symptômes n'est pas la solution pour guérir vraiment ; il faut savoir aller plus au fond, et atteindre la cause qui siège dans les humeurs, et **commence au régime.** La vraie thérapeutique n'est pas imposée de l'extérieur, ni étrangère, mais monte de l'organisme qui procède lui-même à sa guérison (auto-guérison par épuration des tissus et des liquides).

Le Naturopathe, mieux que l'allopathe et que l'homéopathe, a compris **cette action guérisseuse** de l'organisme, et il sait l'aider par ses procédés, sans jamais nuire ou gêner la **Force Vitale directrice qui** fait que nous sommes vivants et que notre organisme résiste au mal. La **Force Vitale** est l'ensemble des énergies organiques qui s'opposent à chaque instant de la mort.

En résumé, tolérance est faite pour une thérapeutique médicale d'urgence, à la condition qu'une méthode générale d'épuration humorale ne soit pas oubliée et achève le travail de réparation organique.

Dans le contexte qui nous occupe, la guérison n'est pas obtenue avec la disparition des symptômes, il faut faire plus et mieux : c'est-à-dire redonner à l'organisme son état originel d'équilibre qui fait qu'il n'est pas malade, et ne le sera plus aussi longtemps qu'on respectera ses besoins physiologiques.

« Alimentation, désernervation et musculation sont les trois « remèdes » du professeur de santé. »

P. M.

« **La maladie initiale,** causale et profonde est, toujours, faite de **colles** et **cristaux, (résidus de nos aliments).** »

P. M.

Nos Digestions

Action des « sucs » sur les aliments

● ORGANES	● SUCS	● ACTIONS
1) Bouche	**Ptyaline** (salivaire)	**Amidons (des céréales), fécules de pomme de terre.**
2) Estomac	**Acide** (chlorhydrique) **Pépsine**	**Aliments azotés** (protides) ; viandes, poissons, œufs, fromages, coquillages et fruits azotés
3) Duodénum **Foie**	**Bile** **Sels biliaires** **Acide cholique**	**Aliments gras** (lipides): beurre, huile, fruits gras, saindoux, etc.
	Trypsine et **Chymotrypsine**	**Aliments azotés** (protides). Suite de la digestion stomacale.
Pancréas	**Amylase** et **Maltase**	**Aliments sucrés** (suite de la digestion buccale des amidons, et fruits).
	Lipase	**Aliments gras** (suite).
4) Intestin grêle	**Maltase** **Sucrase** **Lactase**	Finition digestive des **sucres.**
	Erepsine	Finition digestive des protides.
	Cellulose	Digestion de la cellulose (enveloppe fruits et légumes).

N.B. — Ce tableau ne justifie nullement le **pluralisme alimentaire** (omnivorisme humain). Il témoigne, seulement, de la diversité des principes que nous devons trouver dans **nos aliments spécifiques** (crus et limités).

Règles essentielles

1 Le crudivorisme est le régime biologique de l'Etre humain.

Nos **aliments spécifiques et naturels** (non dénaturés) sont les suivants :

Aliments de base de l'alimentation humaine

Aliments de base de l'alimentation humaine	a) **Aliments sucrés énergétiques** (carburant musculaire : **80 %** de la ration.	● **Fruits variés, puis CRUS** (juteux et secs) : **60 %** de la ration. ● **Feuilles vertes, tiges tendres, racines sucrées,** le tout pris en salades crues : **20 %** de la ration.
	b) **Aliments azotés plastiques** (de construction cellulaire) : **20 %** de la ration.	● **Sous-produits animaux crus** (lait, fromages et œufs) : **10 %** de la ration. ● **Fruits gras** (azotés), **crus** (olives et noix variés) : **5 %** de la ration. ● **Coquillages crus** (huîtres et moules) : **5 %** de la ration.

N.B. – Quelques tolérances en faveur des aliments cuits (les moins agressifs) sont admises.

Elles portent, tour à tour, suivant les exigences, en fonction des **climats,** des **labeurs** et des **habitudes,** sur le **riz cuit à l'eau** (à défaut des **petites céréales** pauvres (sarrazin et millet), les **pommes de terre** (cuites au four), le **poisson** grillé ou bouilli (maigre de préférence), et les **viandes légères,** ou blanches, grillées (poulet, lapin, etc.).

Cependant, il est sage **de ne pas abuser de ces aliments** qui viennent, exceptionnellement, en complément du régime de base.

Au début, faire un repas ou deux par semaine de « crudivorisme », puis un repas par jour, et enfin plusieurs repas de crudités à la suite et adopter définitivement ce régime.

S'il vient à se produire des **intolérances digestives** (acidités, flatulence) **ou intestinales** (coliques et diarrhées), il convient de ralentir la progression en élargissant la méthode et de remplacer, par exemple, les fruits et les légumes par leurs **jus,** en rejetant momentanément les pulpes.

L'amaigrissement qui, en général, résulte de cette méthode crudivoriste, est salutaire. Il faut compenser et reprendre du poids par la **culture physique** de **musculation.** Le **yoga** n'est pas suffisant, sans pour autant être contre-indiqué.

La plupart des troubles digestifs, et secondaires, disparaissent par ce régime, allié aux autres manœuvres d'épuration (**sudation, purgation, urination, respiration**) et **relaxation** (repos mental et libération des sympathiques qui commandent à la vie végétative). C'est la **cure fondamentale de désintoxication en Naturopathie,** qu'on peut accélérer par quelques jours de **jeûnes humides ou secs,** favorisant plus activement le « lyse » des déchets et des résidus.

2 – Que faire, plus spécialement en cas de maladies classiques du tube digestif, compte tenu de la réforme de base (désintoxication) **dont nous venons de parler ?**

● EN CAS DE GASTRITE AIGUE ?

Faire une diète hydrique (bouillon de légumes de 8 jours), avec **lavement quotidien** (« douche rectale » de 300 grammes d'eau chaude, contenant 1 cuillerée à soupe de miel et quelques gouttes d'essence de romarin).

Puis adapter progressivement le **régime biologique** humain, à base de crudités et de quelques tolérances.

● – EN CAS D'AEROPHAGIE ?

Se nourrir exclusivement de **jus crus de fruits et de légumes,** pendant 10 à 15 jours, quel que soit l'amaigrissement.

Prendre, dans le même temps, matin et soir, des **bains supercaloriques** de 10 minutes environ.

Débarrasser l'intestin par quelques **laxatifs doux,** ou quelques **lavements** (voir ci-dessus).

Revenir au régime de base, en conservant **une journée par semaine de jeûne hydrique aux jus crus de légumes.**

● – EN CAS DE PTOSE STOMACALE ?

Ne faire qu'un repas par jour, peu liquide (pommes et gruyère, par exemple) et le prendre en **position couchée** (le soir).

Stimuler le transit avec quelques comprimés (pas de tisanes) de **mucilages** et de **bourdaine** (éviter les coliques et les diarrhées).

N.B. – Il faut compter environ 1 an, pas moins, pour remonter la poche (c'est-à-dire la tonifier).

A cela, il convient d'ajouter deux séances par jour de **gymnastique abdominale** sur plan incliné (tête en bas).

● – EN CAS D'INSUFFISANCE HÉPATIQUE ?

Faire une semaine ou deux aux jus crus de légumes, puis revenir au régime de base, énoncé plus haut.

Mettre, en début de nuit, une bouillote chaude sur le foie.

Prendre au réveil et en se couchant une tisane peu sucrée (miel) de **BOLDO.**

Stimuler la fonction hépatique par une gymnastique quotidienne **des muscles obliques et diaphragmatiques.**

● – EN CAS DE CALCULS BILIAIRES ?

Mêmes manœuvres générales que ci-dessus, en ajoutant des **vibrations mécaniques** (progressives) sur la vésicule, matin et soir, pendant 10 minutes.

Essayer de faire « fondre » les calculs au moyen d'un peu de **bile décholestérinée,** de **bleu de méthylène,** et d'**huile de harlem.**

Une fois par trimestre, faire la « purge de la vésicule » avec une **dose d'huile d'olive prise le soir** (1/2 verre ordinaire) et 2 verres à liqueur d'**huile de ricin,** puis le lendemain au réveil. (Bouillote chaude sur le foie et la chambre pendant la journée).

● – EN CAS DE COLITE ?

Régime sans cellulose pour le début, à base de **jus de fruits** et de légumes, de **fromages** durs (cuits, genre gruyère, ou hollande), de **riz** et de **pommes de terre** (au four). Cela pendant un, deux ou trois mois, et jusqu'à ce que les **selles se normalisent** (faciliter le transit, si besoin, par des mucilages : **graines de lin).**

Gymnastique abdominale et eau chaude (bain) en **applications bi-quotidiennes.**

Reprise progressive d'une alimentation de base, avec quelques tolérances.

● – EN CAS DE DIARRHÉE OU D'ENTÉRITE ?

Faire quelques jours de monodiète aux **jus de carotte et à l'eau de riz ;** puis adopter le **régime de la colite ci-dessus,** et même reprise alimentaire.

Pour aider et gagner du temps, absorber quelques gouttes d'extrait de **salicaire** (algunes des dunes).

L'huile de harlem est indiquée pour assainir le milieu intestinal, qu'il est bon encore d'enrichir avec des **ferments lactés** (ultra-levure).

● – EN CAS DE CONSTIPATION ?

Le **régime crudivoriste** apporte, en général, la solution au problème du transit. On peut néammoins lui adjoindre quelques **mucilages** et **plantes doucement laxatives** qu'on réduira progressivement afin de rééduquer.

La **gymnastique abdominale** et les **lavements** (douches rectales) s'imposent périodiquement.

Les **massages à « courant faradique »** (contracturant) sont conseillés, au moins pendant les débuts de la cure.

● – EN CAS D'ULCERE DE L'ESTOMAC ?

Boire de l'**eau argileuse** et du **jus de chou CRU** sous forme de jeûne hydrique pendant **DEUX** semaines, au minimum.

Puis revenir au **régime de base,** d'une manière très progressive. Pour lutter **contre l'amaigrissement,** repos étendu après les deux repas, avec bouillote chaude sur le foie.

● – EN CAS D'APPENDICITE ?

Jeûne **sec,** ne rien manger, ni boire pendant trois jours environ. Et mettre des bouillotes de glace sur le point appendiculaire aussi longtemps que la douleur sera présente (réchauffer la périphérie du corps, si besoin, avec des bouillotes chaudes).

Passer ensuite aux jus de légumes et de fruits, et aux yaourts maigres. Suivant la souplesse du ventre et la persistance du bien-être, revenir au régime de base, et autres manœuvres.

On peut donner quelques **douches rectales évacuatrices** dès que la douleur à la pression a cessé.

Ne pas purger.

● EN CAS D'HÉMORROIDES ?

User de lavements (douches rectales) matin et soir, et oindre l'ânus avec du **miel au romarin.**

Ouvrir le foie pour dégager la veine porte par des **bouillotes chaudes** ou des **bains supercaloriques** quotidiens.

Adopter une **monodiète** (pommes cuites, par exemple) jusqu'à la décongestion de l'ampoule ou de l'anneau du rectum (8 à 10 jours suffisent, en général).

Par la suite, reprise du régime de base et **gymnastique pelvienne,** régulière.

N.B. – Toutes ces indications doivent être individualisées à l'extérieur en fonction des tempéraments, de l'âge et de l'ancienneté des troubles.

La **santé** dépend en partie du **carburant aliment** qu'on met dans le « moteur organique ».



Le **mauvais carburant** détruit les organes du moteur humain et fait les maladies.

Le **bon carburant** (spécifique, humain) — fait de fruits, de légumes aqueux, de fromages et d'œufs, le tout pris **cru** —, restaure le **moteur abimé** et assure son parfait entretien. L'expérience confirme la thèse.

Les Tribulations de Frère Estomaco

Satire alimentaire

d'après G. KNAP

Dans un dîner de Gastronomes.

Personnages : Le Gastronome, Frère Gustatif, Frère Cholédoque, Frère Estomaco, Frère Duodénum, Sœur Pylore.

Le Gastronome, porteur du petit théâtre bucal et stomacal, dont les acteurs : **Frère Gustatif et Estomaco** sont les principales vedettes, va prendre place à table.

Gros personnage d'une cinquantaine d'années, bourrelets de graisse au cou, aux poignets, mâchoire proéminente, avec ventre en œuf, d'une circonférence respectable.

De ses doigts boudinés par la graisse et cerclés de bagues rutilantes, il indique à sa squelettique compagne la table merveilleusement garnie.

— On va en mettre un coup !

Frère Gustatif hume du fond de la bouche entr'ouverte dont il tient les mains en câbles d'ouverture, tous les fumets qui se dégagent de la cuisine proche.

Il aspire délicieusement l'odeur épicée du lapin sauté, l'aromate spécial du vin cuit du veau marengo, la rude senteur de la choucroute garnie, la saveur caractéristique au relent d'échalotte et de persil des escargots de Bourgogne.

Les deux miroirs des yeux lui renvoient, comme par des périscopes bien réglés, les belles couleurs de la charcuterie artistiquement montée en hors-d'œuvre, la magnifique dorure des poulets rôtis, la savante ordonnance du homard à l'américaine, accrochant à sa parure rouge cardinal les arabesques jaunâtres de la mayonnaise, la merveilleuse symphonie colorée des entremets et des glaces à la pistache, framboise, vanille, etc.

Puis sur l'étagère voisine, les flacons étincelants des Pernod et des Vermouth, les bouteilles poussiéreuses et ventrues contenant : l'Anjou, le Bordeaux, le Chablis et, les accompagnant avec grâce, d'autres bouteilles aux étiquettes fameuses : Bénédictine, Grande Chartreuse, Marc, Cognac, etc.

Enfin, pour finir, le joli petit meuble à cocktails, avec ses compte-gouttes et ses petits flacons de cristal taillé renfermant des liqueurs de grand prix ...

Au fond du théâtre, dans le noir de la cave digestive, Frère Estomaco, long, glabre, fatigué, le corps en tire-bouchon, le visage plissé de mille rides, ventre distendu, jadis ballonné, maintenant à trois étages de plis descendant jusque sur ses genoux, prépare ses bretelles pour soutenir le grand sac dont il est chargé afin de recevoir la mangeaille et les liquides de grande diversité que Frère Gustatif va précipiter dans le gouffre.

Frère ESTOMACO **téléphone au frère Cholédoque.** – Dis donc, Vieux, si tu piges aujourd'hui la moindre vitamine pour ton fiel, je veux bien être pendu !

Frère CHOLÉDOQUE. – Moi, je m'en f...! encore six mois de ce boulot et je laisse tomber le Vieux et sa bedaine !

La sonnerie du Pancréas retentit. Le gueuleton va commencer.

Frère GUSTATIF **à plat ventre le long du ruisseau où dejà coule l'apéritif, passe sa langue sur le Pernod bien tassé qui glougloute doucement le long de la gorge, et glisse jusqu'à la trappe où il tombe à pic dans le sac de Frère Estomaco.**

Frère ESTOMACO **élargissant vivement les bords du sac.** – Ça commence bien !...

Frère GUSTATIF, **toujours à plat ventre à l'entrée de la bouche, se pourlèche les babines.** – Fameux, ce Pernod ! **Et il secoue le câble qui ouvre la bouche.**

Une deuxième ration de Pernod tombe à nouveau dans le sac.

Frère ESTOMACO. – Ah! Cochon ! Tu n'as pas fini ! Mon sac est encore à moitié plein de la bombe d'hier soir. **Il élargit autant qu'il peut l'entrée du pylore pour faire écouler une partie de la marchandise déjà en putréfaction.**

Frère GUSTATIF, **en connaisseur.** – Oh! la jolie ration de homard !... et quelle belle mayonnaise ! **Et il tire sur le câble commandant l'ouverture.**

– Voyons ! doucement ... doucement ... **mais, gloutonnement, le gros homme engloutit en roulant des yeux ronds que la gourmandise illumine.**

Frère ESTOMACO. – A ce train-là, dans un quart d'heure mon sac sera plein.

Frère GUSTATIF. – Ah ! voici du rafraîchissement ! **Et la langue étendue sur le ruisseau qui coule, il énonce :** Bordeaux premier cru... et Bourgogne exquis, mayonnaise et Anjou, délicieux ... Trop vite! trop vite ! J'ai à peine le temps de renifler. **Il ferme la trappe d'un geste brusque. Il jette un coup d'œil au fond du puits qui s'ouvre tout proche.** – Comment, déjà presque plein ? Et on a à peine commencé !... Oh !

Frère GUSTATIF **tirant sur les câbles.** – Oh ! la belle viande appétissante, lapin sauté probablement. J'userai ma langue à lécher cette pitance... passez, passez gibelotte incomparable.

– Et maintenant, quelle chair délicieuse : poulet royal ou poularde divine. J'en ai le nez et la langue complètement imprégnés... Oh ! jus divin de la treille, coule, coule encore Chablis merveilleux, et Graves au sucre aromatisé ! Descendez ! descendez ! je trempe mon nez, ma langue dans votre liquide enchanteur. Pas si vite ! pas si vite ! le sac est plein ! **Et il referme brusquement la trappe du gosier.**

Un hoquet formidable fait remonter du puits, vers l'orifice, la boustifaille du jour et celle de la veille. Frère Estomaco est tombé sur ses genoux, écrasé par le poids des denrées sans cesse croissant. Il crie. – Arrêtez ! Actionnez la pompe de secours !

Sœur PYLORE **desserre vivement les câbles de retenue qu' actionne aussitôt le frère Duodénum, et une grande partie des matériaux s'engouffre par cette sortie de dégagement.**

Frère ESTOMACO. – Faites donner les sucs gastriques et les eaux salivaires.

Sœur PYLORE, **désolée.** – Le réservoir est à sec depuis une demi-heure.

Frère ESTOMACO, **s'essuyant le front.** – Nom d'une pipe ! je voudrais que mon sac crève sur l'heure, ce serait la fin de ce travail de forçat.

Frère GUSTATIF **se penchant au-dessus du puits.** – Tu peux râler, vieux mufle ! on n'a pas encore terminé ce petit goûter de famille... Ah ! ça c'est du nanan !.. Eau-de-vie de prunes pour remettre le cœur après cette alerte, ma langue en mousse de plaisir ... coule ! coule ! divin nectar... Ah ! Rhum de la Jamaïque, suprême sensation, ça ne tient pas beaucoup de place, on remettra ça tout à l'heure. Oh ! terrine de foie gras !... un peu trop tard, enfin ça passe, c'est velouté et j'ai le temps de sentir, de toucher, de lécher légèrement, très légèrement. Ah ! ça recommence à aller trop vite... voyons, ralentissez !.. ça descend sans arrêt !.. filet de barbue... cuissot de chevreuil... mon Dieu, arrêtez !... je n'ai pas le temps de sentir : confit d'oie... une seconde de passage, c'est abominable, je ne sens rien... Goulafre... Goulu, arrête. **Il referme la trappe.**

Un nouveau hoquet jette dans le canal de Sœur Pylore affolée l'excès de victuailles.

Frère ESTOMACO, **tombé sur les genoux, écrasé par la charge, se relève à moitié et reprend son équilibre.** — Si j'étais assez grand pour remettre dehors tout ce que tu empiles dans mon sac, vieux saligaud, je me ferais un plaisir de la faire repasser dans ton assiette.

Frère GUSTATIF **jetant un coup d'œil dans le puits.** — Parfait, le niveau descend... on va pouvoir recommencer... Envoyez !.. **et il tire sur les câbles en manœuvrant la bouche.**

Ah ! Ah !.. écrevisses au piment, un peu rude au passage, mais voici mieux : bouchées à la reine, pas à sa place... trop tard. Ce vieux mangerait bien le poisson après la glace à la vanille.

Oh ! qu'est-ce que c'est que ça !!! **Un violent courant d'air issu d'un hoquet véhément fait remonter une partie de la pitance jusqu'à l'entrée de l'œsophage.**

Frère GUSTATIF **se penchant sur le puits.** -- Fainéant, que fais-tu ? Ne pourrais-tu pas remuer la barbaque et la vinasse ; je suis éclaboussé par une mélasse nauséabonde que je vais être obligé de laver à grands coups d'alcool et de liqueurs fortes.

Frère ESTOMACO, **à moitié asphyxié, est retombé sur les genoux.** — Quand je me serai crevé au boulot infect que tu me fais faire, tu pourras le même jour, faire aussi ton paquet pour l'éternité !...

Frère GUSTATIF. — Ah ! ça va mieux ! Crème au chocolat, religieuse au café, tarte à la vanille, ça passe trop vite !.. je n'ai pas le temps de sentir ; **il referme un peu la trappe et regarde dans le puits...** Sapristi, le niveau remonte ! Bien ! Cette fois kummel à la couleur dorée et sucré et parfumé, ma langue fond comme sur de l'ambroisie.

Ah ! qu'est-ce-que c'est que çà ! j'ai à peine le temps d'identifier. **Regardant sur la table par le périscope des yeux...** Mais qu'est-ce qu'il bouffe donc ? Ananas au kirsch, après avoir bu du rhum, ça me perd le filon des odeurs.

Café ! bien... ça va remettre un peu de chaleur dans le mastic. Allons, vite, pousse-café, je t'attends, il y a encore un centimètre inoccupé dans le sac. Ah ! trop vite, Bénédictine... je n'ai pas le temps de passer la langue. Fine champagne encore, mais il y en a déjà.

Frère ESTOMACO. — Arrêtez ! le sac est plein, archiplein ! Arrêtez, ça va déborder, je suis à plat ventre.

Frère GUSTATIF, **débordé à son tour.** — Bon Dieu de cochon !.. Champagne, trois coupes. N'en jetez plus !

Le Gastronome porteur du sac stomacal vient de se lever subitement. Il se dirige du côté des lavatories.

Frère GUSTATIF **qui redoute une catastrophe, regarde par les périscopes. Il crie dans le puits.** -- Alerte ! Alerte ! le vomitoire ... Ouvrez les trappes de secours !

Comme une nappe de réservoir à l'odeur infecte et écœurante de vinasse aigrie et de pourriture alimentaire, le déjeuner, en un jet rougeâtre caractéristique, repasse par où il est entré.

Frère GUSTATIF **se bouche le nez et place sous son bras sa tête inondée par le cloaque liquide.**

Frère CHOLÉDOQUE **riant de tout son cœur.** — Ah ! la bonne blague !

Frère ESTOMACO, **jeté à plat ventre se relève, abasourdi.** — Pas possible ! le sac est vide...

Et le téléphone cérébral porte la nouvelle à tous les postes voisins qui poussent des soupirs de soulagement et songent à un repos bien gagné.

Frère GUSTATIF **se débarbouille soigneusement et reprend son poste d'observation... puis, tout à coup, se jette à plat ventre, la langue démesurément sortie, il lèche tant qu'il peut le liquide, qui passe.** — Allo... Allo... Pernod bien tassé... double ration. Vivement à vos postes les gars !..

Frère ESTOMACO **écartant les cordons de son sac en accordéon et regardant en l'air, flappi et désespéré.** — Ah ! le Salaud... le voilà qui recommence !

PENSEES

« Dans la vie, disait avec humour le comédien **Noël-Noël,** tout ne tient qu'à un fil : **du cordon ombilical jusqu'au cordon du poêle ».** Il aurait pu ajouter que la cuisinière ou « Cordon Bleu » tient en main le cordon de la vie entre les deux extrémités. »

P. M.

L'homme cherche le bonheur qu'il a sous la main, comme un myope cherche ses lunettes qu'il a sur le nez.

Regrets

Tu as beau lui donner des arbres et des fleurs
Des planètes tournantes, et qui jamais ne meurent,
Des légumes et des fruits qui nourrissent,
Il préfère, pour ses goûts, des mets qui le pourrissent.

Tu as beau lui donner la Santé chaque matin,
Avec un art de vivre à portée de la main,
Et la nature entière pour guide et conseillère,
Il préfère, à tout ça, ce qui fait sa misère.

Tu as beau, O MON DIEU !, lui faire tous ces cadeaux,
Il a choisi l'alcool à la fraîcheur de l'eau,
Les cuisines compliquées, mijotées, mélangées
Aux croquantes saveurs des vitales crudités.

D. MADAR.

POEME DE L.G RANCOULE

Sur les Aliments.

Si tu veux changer tes Pensées
commence par changer tes Aliments.

Une Mauvaise nourriture est
la cause d'un Mauvais moral.
Une Bonne nourriture
engendre un Bon moral.

Une Nourriture sophistiquée
crée un Moral désemparé.

Une Nourriture « vitalisée »
crée un Cerveau « bien vivant ».
Une Nourriture « morte »
fait un Cerveau « exténué ».

Si tu veux changer ton « Hérédité »
fais le contraire de ce que faisaient tes parents.
C'est-à-dire, bois et manges
à l'opposé de ce qu'ils mangeaient et buvaient.

Un « Déséquilibre alimentaire »
ne peut engendrer qu'un « Déséquilibre vital ».
lequel par corrélation
détermine un « Déséquilibre mental ».

La Source de la Vie étant dans l'Aliment,
donc : à tel Aliment telle Existence.

Dis-moi ce que tu manges
et ce que tu bois
et je te dirai ce dont tu souffres
et ce que tu penses.

En changeant tes Aliments
et tes Boissons
tu peux donc supprimer tes Maux
et changer tes Pensées.

On ne vit pas de la quantité de ce qu'on mange
Mais de la qualité de ce qu'on digère.

Si tu n'as pas faim ne mange pas ;
car l'Aliment « non digéré » devient un Poison.

L'« Aliment vivant » :
Source de Santé, de Bien-Etre
et de Longue existence.

L'« Aliment mort » :
Source de Maladies, de Marasme
et de Décrépitude-sénile.

Sur les Boissons

A telle Boisson tel moral.

Bois de l'Eau ··· seule Boisson naturelle –
et ton Esprit sera pur et clair comme du Cristal.

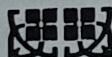
Bois du Vin – produit naturel né du Raisin –
et ton Esprit sera joyeux et ensoleillé.

Bois de l'Alcool - produit artificiel venant de l'Alambic - et ton Esprit, devenu morbide et vicié comme le produit qui l'aura frelaté, ne pourra plus voir que ce qui est mal et mauvais dans la Nature.

« L'Alcool n'a pour seuls défenseurs
que ceux qui en vivent
et ceux qui en meurent.

● Et, enfin voici une maxime du grand philosophe Socrate qui résume toutes les précédentes :

« L'Ame est dans un bon ou mauvais état,
suivant le Régime que l'on suit. »



LE MICROBE LE PLUS TERRIBLE
C'EST
celui contre lequel
il n'existe aucuns remedes.
LE MICROBE DE LA PEUR DES MALADIES

